

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 Г. УСТЬ-ДЖЕГУТЫ»**



**«Формула здоровья»**

Возраст обучающихся: 12-16 лет  
Срок реализации: 1 год.

Автор – составитель:  
Салпагарова Марина Альбертовна,  
педагог дополнительного образования детей.

Усть-джегута, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Формула здоровья» и предназначена для обучающихся 8-10 лет образовательных организаций всех типов, предусмотрено обучение и воспитание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также обучающихся, находящихся в социально опасном положении или иной трудной жизненной ситуации.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она может быть использована и для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья

**Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни детей как компонента базовой культуры личности.

**Формы организации деятельности обучающихся:**

- коллективная (во время занятий, экскурсий, массовых мероприятий);
- групповая (при выполнении ряда практических работ, наблюдений, при проведении конкурсов и т.п.);
- индивидуальная (при выполнении индивидуальных заданий, творческих работ).

**Уровень образования:** стартовый.

**Срок реализации:** 1 год обучения, занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 учебным часам. Длительность занятия 40 минут, с перерывом на 10 минут.

**Теоретических занятий: 18 часов.**

**Практических занятий: 18 часов**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма аттестации (контроля)
		№ п/п	Всего	теория	
1	Что такое здоровье. Мое здоровье в моих руках. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Тестирование все о человеке
2	Пять органов чувств. Знакомство с органами чувств и их значением для человека.	1		1	
3	Глаза-главные помощники человека. Элементарные представления об органах зрения.	1	1		
4	Болезни глаз-как их предупредить	1		1	
5	Чтобы уши слышали	1	1		
6	Как сохранить улыбку	1		1	

	здоровой				
7	Зачем человеку кожа	1	1		
8	Скелет-наша опора	1		1	
9	Как работает сердце. Сердечный пульс.	1	1		
10	Зачем я дышу	1		1	
11	Как правильно ухаживать за собой .		1		
12	Понятие о гигиене	11		1	Викторина по теме «Гигиена»
13	Гигиена одежды и обуви: правильный выбор в зависимости от погоды, Назначения, индивидуальных особенностей.	1	1		
14	Режим дня.			1	
15	Питание-необходимое условие для жизни человека.	1	1		Мини-проект «Здоровое питание для всей семьи»
16	Обработка продуктов	1		1	
17	Значение витаминов для организма человека.	1	1		
18	Молоко и молочные продукты. Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1		1	
19	Процесс пищеварения	1	1		
20	Основные правила рационального питания	1		1	
21	Вода и другие полезные напитки	1	1		
22	Почему некоторые привычки называются вредными.	1		1	
23	Дракон, по имени Табак	1	1		Выставка рисунков «Мы за здоровый образ жизни!»
24	Паук наркотик	1		1	
25	Змей Алкоголь.	1	1		
26	Умей сказать «нет»	1		1	
27	Зеленые защитники. О пользе растений.	1	1		
28	Экскурсия в царство растений.	1		1	Тестирование по теме «Человек и природа»
29	Солнце и здоровье .роль солнца в повседневной жизни человека.	1	1		
30	Воздушный океан	1		1	
31	Природа- кладовая здоровья.	1	1		
32	Наши пушистые друзья. Домашние животные. Как за ними ухаживать.	1		11	
33	Безопасное отношение с животными	1	1		
34	Чтоб не заблудиться в лесу	1		1	

35	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	1		
36	Итоговое занятие	1		1	

## **Планируемые результаты освоения программы программы «Формула здоровья»**

### **Обучающиеся должны знать:**

- что такое природа;
- правила поведения в природе;
- основы строения и функционирования человека;
- об экологической ситуации в Тульской области;
- правила гигиены;
- основы пищеварения;
- правила этикета;
- лекарственные травы;
- уход за комнатными растениями;
- основы здорового образа жизни, профилактики простудных заболеваний. **Обучающиеся**

### **должны уметь:**

- выполнять правила поведения в природе;
- различать полезную и вредную еду;
- правильно мыть руки;
- делать зарядку;
- играть в подвижные игры
- выражать свои чувства в рисунках;
- выполнять упражнения для снятия глазного и мышечного напряжения;
- правильно ве

## **Способы и формы проверки результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей «Формула здоровья»**

**Раздел «Как устроен организм человека».** Тестирование «Все о человеке».

**Раздел «Гигиена и здоровье».** Викторина по теме «Гигиена».

**Раздел «Мы - то, что мы едим».** Мини-проект «Здоровое питание для всей семьи».

**Раздел «Секреты здоровья».** Спортивный праздник «Мы выбираем спорт!». **Раздел «Человек - часть природы».** Тестирование по теме «Человек и природа». **Раздел «Школа безопасности».**

Викторина «Знать, чтобы жить!».

**Раздел «Сам себе доктор».** Итоговый контроль: мониторинг по результатам освоения программы в форме теста.